



令和7年度（2025年度）12月号



大阪市立加美中学校 保健室 NO. 9

先月はインフルエンザによる出席停止が多く、学校全体で体調を崩す人が自立しました。テストを終えて一段落した今、さらに疲れが出て体調を崩しやすくなるので注意が必要です。

12月は、みなさんが楽しみにしている校外学習やスポーツ大会がありますね。クラスみんなで楽しく参加できるよう、日頃の感染症予防、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、元気に過ごしましょう。毎日の小さな積み重ねが、健康を守ることにつながります。

ミースンガゼインフルエンザ予防を心がけ！流行を阻止しよう！



からだ あたたか 体を温めよう！



体が冷えると、ウイルスと闘う力が弱くなり、
体調を崩しやすくなります。体を温める工夫を心
がけ、風邪を予防しましょう！



だれ 誰かに聞いてほしいことがあるときは…

心がしんどい時、悩みを聞いてほしい時に、相談できる場所があります。
ひとりで悩まずに、ぜひ活用してみてくださいね。

電話相談窓口	電話番号	つながる時間
チャイルドライン 18歳までの子どものための無料相談窓口です。 ちょっとしたことでも、おしゃべりしたいだけでも、気軽にかけることができます。	0120-99-7777	毎日16:00~21:00
いのちの電話 生きるのがつらい人の相談電話です。苦しい気持ちを一人で抱えずに話してみてください。	0120-783-556	毎日 16:00 ~ 21:00 (毎月10日は8:00~翌11日8:00まで)
24時間子供SOSダイヤル いじめに困ったり、自分や友人の安全に不安があったりしたら、いつでもすぐに相談できます。	0120-0-78310	年中無休24時間対応
こども相談センター «こども専用» 学校生活での困りごとを相談できます。	06-4301-3140	月~金 9:00~19:00 (祝日・年末年始を除く)
こども相談センター «保護者専用» お子様の学校生活での困りごとを相談できます。	06-4301-3141	月~金 9:00~19:00 (祝日・年末年始を除く)



本年はご家庭での健康観察をはじめ、本校での保健活動にご協力いただきありがとうございました。

12月の学期末懇談で、今年度の定期健康診断の結果をお知らせいたします。学級担任により配布する予定です。「要受診」となっているものについては、専門医への受診の自安としていただけたらと思います。

来年もよろしくお願ひいたします。

もうすぐ冬休みがやってきますね！お出かけの予定がある人、おうちでゆっくり過ごす人、受験勉強を頑張る人…。それぞれ、色々な過ごし方をすると思います。

そんな冬休みですが、ついつい起きる時間が遅くなったり、夜更かしをしてしまったりと、生活リズムが乱れやすくなりますよね。すると、体のエネルギーが弱くなり、感染症にかかりやすくなってしまうこともあります。

そこで、冬休みに関するすごろくを作りました！冬休み中、みなさんが健康に過ごすことができ、方法を考えながら、ぜひ家族や友だちと遊んでみてくださいね！



【用意するもの】 サイコロ、こま(消しゴムなどでの代用もOK)

スタート

どんな冬休みになるかな？

サイコロをふってはじめよう！

ストップ！

宿題が終わっていない！

サイコロをなげて
2・4・6がでるまで
つぎへすすめない

チャンス！

お酒 たばこ を
断ることができた！

サイコロをなげて
1がでたらみぎのマスへ！

ストップ！

かぜをひいてしまった…

感染症を予防する方法を
3つ言えたらすすめるよ

ストップ！

起きたらお昼だった！

サイコロをなげて
1・3・5がでたら
したへどる

1回やすみ

ゲームをしていて
夜更かししてしまった…
夜更かししないために
どんな工夫ができるかな？

ゴール

もうすぐ3学期！
みんなに会えるのが
とてもたのしみです♪

ストップ！

家族の朝ごはんを
つくってみよう！

サイコロをなげて
2・4・6がでたら
つぎからすすめるよ